

ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ МОЛОДІЖНОЇ ПОЛІТИКИ,  
СПОРТУ І ТУРИЗМУ УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ НАУК НАЦІОНАЛЬНОГО ПРОГРЕСУ  
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

# Молода спортивна наука України

*Збірник наукових статей  
з галузі фізичної культури та спорту*

*Періодичне видання*

Випуск 4



ЛЬВІВ: ЛДІФК

2000

У збірнику вміщено наукові статті молодих учених, докторантів та аспірантів галузі фізичної культури та спорту з України та зарубіжних країн.

Збірник розраховано на вчителів та викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів, студентів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної реабілітації.

**Редакційна колегія:**

- Приступа Є.Н.** д.п.н., професор (Львів, ЛДІФК)  
**Куц О.С.** д.п.н., професор (Львів, ЛДІФК)  
**Болобан В.М.** д.п.н., професор (Київ, ДНДІФКіС)  
**Булатова М.М.** д.п.н., професор (Київ, НУФВіС України)  
**Ложкін Г.В.** д.психол.н., професор (Київ, НУФВіС України)  
**Шиян Б.М.** д.п.н., професор (Львів, ЛДІФК – Тернопіль, ТДПУ)  
**Огірко І.В.** д.ф.-м. н, професор (Львів, ЛДІФК)  
**Сафронова Г.Б.** д.м.н., професор (Львів, ЛДІФК)  
**Заневський І.П.** д.т.н., професор (Львів, ЛДІФК)  
**Вацеба О.М.** к.п.н., доцент (Львів, ЛДІФК)

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Львівського державного інституту фізичної культури (Державний комітет України з фізичної культури та спорту), протокол №4 від 22 лютого 2000 року.

*Мовно-коректорську редакцію виконали: канд.біолог.наук М.Сибіль, викладачі кафедри іноземних мов та кафедри українознавства І.Гузенко, О.Боровська, Б.Кушка.*

*Комп'ютерний набір, верстка, підготовка до друку: аспіранти ЛДІФК Ігор Ріпак, Олена Ярмошук*



Спеціальні засоби і спортивне спорядження (жилети для рукопашного бою, накладки, раковини) у процесі навчання позитивно впливають на результативність і морально-психічний стан працівників міліції. Наприклад, на початку заняття застосовується метод психорегулюючого або аутогенного тренування. Дієвим є засіб повторення акту (комплексних атак і контратак). Кваліфіковане методичне керівництво викладача допомагає підвищити загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Отже, спеціальна фізична підготовка посідає чільне місце у системі підготовки працівників органів внутрішніх справ, є активним чинником формування готовності працівників МВС для вирішення завдань професійної діяльності.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Наказ МВС України № 147 від 16.03.1992 р.
2. Наказ МВС України № 203 від 16.04.1994 р.
3. Вказівка 25/53 к/в МВС України від 17.04.1996 року "Щодо виконання Закону "Про фізичну культуру і спорт".
4. Указ Президента України від 1 вересня 1998 року № 693/98 "Про затвердження Цільової комплексної програми "Фізичне виховання – здоров'я нації".
5. Бородин А.А. Физическая подготовка работников милиции к действиям по задержанию вооруженного преступника / Материалы Всесоюзной научной конференции. – Омск, 1982.
6. Сапарин О.Е. Профессиональная психическая устойчивость сотрудников ОВД и пути ее совершенствования: Дис. канд. пед. наук. – Москва, 1980.

#### THE PLACE AND IMPORTANCE OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING FOR THE MILITIA OFFICERS LUSHCHAK ANATOLIY

*L'viv State Institute of Physical Culture*

The article deals with the role and methodology peculiarities of the Special Physical Training. The correctly organized educational-training process is treated as the basis of the professional training, an official duty of every militia officer.

#### ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-СТРІЛЕЦЬКОЇ ПІДГОТОВКИ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІДРОЗДІЛІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

АНДРІЙ КОВАЛЬЧУК

*Львівський державний інститут фізичної культури  
Львівське пожежно-технічне училище МВС України*

Останнім часом спостерігається погіршення криміногенної ситуації та зростання внутрішньої напруги в суспільстві. Усе частіше стали відбуватись особливо зухвалі злочини, у тому числі із застосуванням вогнепальної зброї, вибухових пристроїв та інших засобів.

Міністерством внутрішніх справ України підготовлено низку документів, зокрема: Наказ МВС України № 493 від 24.07.97р. "Про затвердження Курсу стрільби із стрілецької зброї для рядового та начальницького складу органів внутрішніх справ України", Наказ МВС України №115 від 21.02.96 року. "Про затвердження Інструкції про заходи безпеки при поводженні з вогнепальною зброєю", та ін., у яких говориться про необхідність вдосконалення професійної підготовки особового складу органів внутрішніх справ, про підвищення ролі службової і бойової підготовки, про необхідність зосередження уваги на вивчення і практичне вдосконалення відпрацювання вправ швидкісної стрільби з пістолета, що сприяє ефективним діям особового складу у складній обстановці.

У екстремальних ситуаціях, де існує реальна небезпека враження вогнепальною зброєю, результат поєдинку вирішують частки секунди. Тому вогневої і морально-психологічній підготовці співробітників органів внутрішніх справ необхідно приділяти постійну увагу.

Перед навчальними закладами поставлено завдання посилення зв'язку між навчанням, вихованням і життям; вдосконаленням навчального процесу, покращення якості викладання, зміцнення зв'язку з підрозділами органів внутрішніх справ, раціонального застосування теоретичних знань на практиці.

Реалізація принципу єдності теорії і практики в навчанні володіння особистою зброєю (пістолет Макарова, пістолет - самозарядний малогабаритний) здійснюється на визначених дидактичних основах, що передбачають взаємозв'язок цілей, змісту, форм організації, методів і засобів навчання вогневої підготовки. Вогнева підготовка, значною мірою визначає боєздатність підрозділів органів внутрішніх справ і є одним із головних предметів у навчанні співробітників органів внутрішніх справ.



Взаємозв'язок теорії і практики прослідковується на всіх етапах навчання, починаючи з вивчення основ стрільби зі стрілецької зброї і завершується виконанням навчальних стрільб. В цілому, процес навчання вогневої підготовки поділяється на два етапи:

- **підготовчий** (вивчення теоретичних питань – "основи стрільби" із стрілецької зброї і матеріальної частини зброї);
- **основний** (практична робота зі зброєю - відпрацьовування і виконання нормативів неповного і повного розбирання, спорядження магазину патронами, вивчення прийомів і правил стрільби та виконання навчальних стрільб).

Разом з тим, діюча програма навчання не цілком відповідає вимогам курсу стрільб (КС-97), що висуваються до співробітників органів внутрішніх справ і не може в повній мірі вирішувати завдання з оволодіння тими прийомами стрільби, котрі можуть застосовуватися в конкретних умовах. Не розкривають специфіку підготовки працівників ОВС і деякі підручники, посібники і методичні розробки. Наприклад: "Методика вогневої підготовки і мотострелкових подразделений" - Москва, 1978 г.; А.Я. Корх: Совершенствование в пулевой стрельбе. - Москва, 1975 г.; Л.Е. Ершов. Организация и методика проведения учебных стрельб из ПМ и АКМ. - М., 1978 г.; Р.Д. Минин. Стрельба из автоматических пистолетов. Москва, 1959 г. і інші, в яких викладено техніку і тактику спортивної стрільби.

На сучасному етапі існуючі форми, методи і засоби навчання вогневої підготовки необхідно вдосконалювати. Найбільш ефективними засобами навчання стрільби з пістолета – є тренажери, оскільки завдяки ним можна моделювати біомеханічну структуру навчальної вправи, враховуючи усі її характеристики, попереджуючи неправильне засвоєння техніки і аналізуючи якість виконання самої вправи.

Отже, раціональне застосування тренажерів, технічних пристроїв, технічних засобів у професійно-стрілецькій підготовці особового складу підрозділів ОВС надасть можливість:

- 1) цілеспрямовано вирішувати питання керування професійно-стрілецькою підготовкою особового складу підрозділів ОВС, і більш ефективно проводити навчання техніці стрілецьких вправ, відповідно до КС-97;
- 2) розширити коло засобів і методів, котрі застосовуватимуться у фізичній, технічній, тактичній, морально-вольовій і теоретичній підготовці працівників ОВС;
- 3) дотримуватися принципу співвідношення, тобто відповідності спеціальних вправ основним контрольним вправам, завдяки чому не тільки розвиваються фізичні якості, але й одночасно вдосконалюється технічна майстерність;
- 4) вибірково-цілеспрямовано розвивати основні або специфічні групи м'язів, що визначають успіх у даній стрілецькій вправі;
- 5) вибірково впливати на визначені м'язові групи із врахуванням фаз рухів, де необхідний прояв максимальних зусиль;
- 6) багаторазово повторювати складнокоординаційні вправи в заданому ритмі;
- 7) відновлювати в м'язовій пам'яті основні фази і деталі стрілецької вправи;
- 8) чітко дозувати навантаження.
- 9) моделювати різноманітні оперативно-службові ситуації.
- 10) ефективно використовувати боєприпаси.

## THE PRACTICING OF THE PROFESSIONAL SHOOTING PREPARING IN THE PERSONAL COMBINATION OF SUBDIVISIONS OF OCF IN UKRAINE.

ANDREW KOVALCHUK

*Lviv State Institute of Physical Culture*

*Lviv firefighting technical school MCF of Ukraine.*

The actuality of that problem is obvious. To the agreement of the new requirement of the shooting course SC-97, it is necessary to review the revision of existence forms, methods and resources, practicing the professional shooting preparing the workers of OCF of Ukraine.

## ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

ОЛЕГ БАГАС

*Національна Академія Прикордонних військ України ім. Богдана Хмельницького*

Бойова готовність Збройних Сил України значною мірою зумовлюється рівнем підготовленості слухачів військових навчальних закладів. Військова діяльність, особливо в прикордонній службі, вимагає